

# TALBOT COUNTY HEALTH DEPARTMENT

FREDIA WADLEY, MD  
HEALTH OFFICER

100 S. HANSON STREET  
EASTON, MARYLAND 21601  
PHONE: (410) 819-5600  
FAX: (410) 819-5690

## POR FAVOR LEA ESTA INFORMACION ANTES DE TOMARSE LA PRESION SANGUINEA

### Cuál debería ser nuestra Presión Sanguínea?

- La lectura de una presión sanguínea saludable deberá ser menos de 120/80 mmHg.
- Una presión sanguínea de 140/90 o más indica Presión Sanguínea alta

Si su primer número es entre 120 y 139 o el segundo número es entre 80 y 90, Ud. debería encontrar maneras cómo bajar la presión sanguínea o mantenerla sin que aumente:

- Perder peso, si tiene sobre peso
- Consumir menos sal
- Consumir menos cafeína (café, té, soda, etc.)
- Tomar menos bebidas alcohólicas
- Dejar de fumar, contáctandonos para pedir ayuda en forma gratuita
- Hacer ejercicio: Por lo menos camine 30 minutos cada día

*La Presión Sanguínea puede variar aún cuando sea medida usando métodos muy precisos. Si la lectura de su presión indica que su Presión es Alta, se deberá esperar siempre de 15 a 30 minutos y tomar la presión otra vez, si ésta es todavía alta.*

### MITO

Es una creencia común que si Ud. tiene Presión Sanguínea Alta, también conocida como PSA o hipertensión, Ud. presentará síntomas, tales como:

- Nerviosismo
- Cara sonrojada
- Sudoración
- Dificultad para dormir

### EVIDENCIA

- La verdad es que la Presión Sanguínea Alta es una condición asintomática.
- Si Ud. no presta atención a su presión sanguínea porque Ud. piensa que los síntomas la alertarán, Ud. está corriendo un riesgo peligroso en su vida.
- La presión sanguínea alta es llamada frecuentemente “Asesina Silenciosa”
  - Solamente cuando las lecturas arrojan niveles peligrosos (primer número 180 o más alto o el Segundo número 110 o más alto) pueden ocurrir síntomas obvios.
  - La Presión Sanguínea alta es también conocida como **Crisis Hipertensiva** y es cuando se necesita tratamiento médico de emergencia.

*Para mayores detalles acerca de la Presión Sanguínea y cómo prevenir y manejar esta situación, visite nuestra pagina Web <http://www.talboheatlh.org>*

**QUE DEBERIA HACER SI LA LECTURA DE SU PRESION SANGUINEA SE MANTIENE EN 140/90 O MAS, DESPUES DE HABERSE VUELTO A CHEQUEAR DOS O TRES VECES?**

<b>SEA CONSCIENTE!</b>	<p><b>140 a 159</b></p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/> <p><b>90 a 99</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esto se considera como Presión Sanguínea alta.</li> <li>• Ud. debería hacer una cita con su Proveedor de atención médica y conversar acerca de su Presión Sanguínea; no obstante que este nivel no es considerado una Emergencia, es importante que no se desentienda de hacer una cita con su doctor.</li> </ul>
<b>CUIDADO!</b>	<p><b>160 a 179</b></p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/> <p><b>100 a 109</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encontrar un tiempo para chequear su Presión Sanguínea dos o tres veces.</li> <li>• Asegurarse de que el Brazaletes está colocado correctamente.</li> <li>• Si su presión sanguínea permanezca en este nivel después de re-chequearse, llame a su doctor y haga una cita, tan pronto como sea posible. Cuando Ud. haga la cita, déle a conocer la lectura de su Presión Sanguínea.</li> <li>• Mientras Ud. esté esperando por su cita, tómese su Presión Sanguínea otra vez en día y hora diferentes. No tome bebidas con cafeína o fume antes de volverse a tomar su Presión Sanguínea.</li> <li>• Si a Ud. le gustaría que una enfermera le chequee su presión sanguínea, llame al Departamento de Salud y pregunte por Laura Frase.</li> </ul>
<b>CHEQUEARSE!</b>	<p><b>180 o Más alto</b></p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/> <p><b>110 o Más alto</b></p> <p><b><u>Considerado una Emergencia</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espere 15 minutos y chequee su presión otra vez para asegurarse de que la ha tomado correctamente.</li> <li>• Si su presión sanguínea permanezca en este nivel, Ud. debería hacerse ver inmediatamente.</li> <li>• Si Ud. quiere que una enfermera le tome la presión, venga inmediatamente al Departamento de Salud y pregunte por Laura Frase.</li> <li>• Si su presión sanguínea se mantiene en este rango, nosotros la referiremos a su doctor particular inmediatamente, e incluso le ayudaremos a obtener una cita para Ud., en el mismo día.</li> </ul>